

D04 特别报道

(上接D03版)

■ 仅用于因肥胖致病 危险增加的患者

李光伟说,对控制饮食和增加体力活动等措施失效的肥胖病人来说,可考虑用药物辅助治疗减重。有的肥胖病人因担心增加体力活动可能加重原有的疾病或使病情出现新的变化,也有必要采用药物辅助减重。

“药物治疗仅适用于因肥胖而致疾病危险性增加的患者,而不应用于美容目的,对于低危的肥胖者应首选膳食和运动疗法。如果在用药物减重治疗的最初6个月内有效,可以考虑继续使用。但必须记住,药物只是全面治疗计划中的一个部分,只起辅助作用。只有在改善饮食结构和增加体力活动的基础上用药物辅助减重才能收到较好效果。”李光伟强调说减肥药是药物,并非人人适宜。只有那些食欲旺盛,餐前饥饿难忍,每餐进食量较多,合并高血糖、高血压、血脂异常和脂肪肝,合并负重关节疼痛,肥胖引起呼吸困难或有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,BMI≥24有上述合并症情况,或BMI≥28不论是否有合并症,经过3-6个月单纯控制饮食和增加活动量处理仍不能减重5%,甚至体重仍有上升趋势者,可考虑用药物辅助治疗的人群可以用药物减重。

李光伟说,现在有一些治疗糖尿病的一类药,打针以后血糖也下降,但同时可以减肥。不少公司看好并正研究非糖尿病人是否可以使用这种药。另外,通过手术可以将胃缩小,在美国有不少肥胖患者去做这种手术,但有一定的死亡率。

各种运动和体力活动30分钟的能量消耗

运动项目	活动30分钟的能量消耗(千卡)
静坐、看电视、看书、聊天、写字、玩牌	30-40
轻家务活动:编辑、缝纫、清洗餐桌、清扫房间、跟孩子玩(坐位)	40-70
散步(1609米/小时)、跳舞(慢速)、体操	100
步行上学或上班、乒乓球、游泳(20米/分)、骑车(10公里/小时)	120
快步(1000-1200米/10分钟)	175
羽毛球、排球(中等)、太极拳、跟孩子玩(走、跑)	150
擦地板、快速跳绳、网球(中等强度)、骑车(15公里/小时)	180
网球、爬山(5°坡度)、一般慢跑、羽毛球比赛、滑冰(中等)	200
一般跑步、跳绳(中速)、仰卧起坐、游泳、骑车(19-22公里/小时)、山地骑车	200-250
上楼、游泳(50米/分钟)、骑车(22-26公里/小时)、跑步(160米/分钟)	300

不同减重措施对健康指标的影响

指标	单独控制饮食(极低热量饮食)	适量控制饮食结合运动(适当限制总能量)
最大氧吸氧量(VO2max)	降低	改善
瘦体重(FFM)	损失	增加或保持
体脂肪%	丢失少	丢失多
营养缺乏	容易发生	一般不会发生
胰岛素敏感度		改善
肌肉和韧带力量	降低	肌肉张力和韧带力量改善
体力	下降	改善,耐力力提高
静息代谢率(RMR)	下降	保持或增加
精神状态	压力大	改善,对减体重有自信心
血清HDL-C水平	下降	提高
减体重计划	不易坚持	容易执行和坚持
减体重后反弹	容易发生	一般不会发生

鲜美又养生的肉中上品——驴肉

现代研究证明,古老谚语“天上龙肉,地上驴肉”,用来形容驴肉之鲜美,是有科学性的。

近来,意大利卡梅里诺大学对驴肉的各种营养成分进行了系统研究,并获得了大量的研究数据。在2011年的国际《食品与营养科学》杂志上,该大学研究人员发表了学术论文,证实了驴肉比其它肉类营养更丰富、更有利于健康。

无独有偶,中国农业大学食品科学与营养工程学院的一项研究同样证实了驴肉的营养价值。研究发现,驴肉不仅肉质细嫩、味道鲜美,而且高蛋白、低脂肪、富含微量元素。

卡梅里诺大学研究表明,每100克驴肉含蛋白质22克,驴肉组成蛋白质的氨基酸中有50%以上为人体必需氨基酸,因此,驴肉是一种营养价值极高的优质蛋白。

与羊肉、猪肉、牛肉、鸡肉相比,驴肉所含的必需氨基酸含量最高,其中,驴肉的赖氨酸、组氨酸和天门冬氨酸又明显高于其它肉类的含量,这也是驴肉具有极高营养价值的重要指标。

有的人以为驴肉一定是粗糙不堪,实际上驴肉肉质细嫩,味道鲜美。科学证实,肉类鲜不鲜,主要看影响鲜味的氨基酸有多少。天冬氨酸、谷氨酸、甘氨酸和丙氨酸就是4种鲜味氨基酸!中国农大的研究表明,驴肉的谷氨酸和天门冬氨酸在氨基酸总量中所占比例,远高于羊肉、猪肉、牛肉、鸡肉,这也是驴肉鲜美可口的重要原因。

驴肉之所以为“肉中上品”,不仅味道美、营养高,它还符合现代人健康的饮食养生理念。

卡梅里诺大学研究表明,在常见家畜中,驴肉脂肪含量和热量最低,每100克驴肉中仅含2.02g脂肪,是常见家畜中脂肪含量最低的肉类。

另外,每100克驴肉的胆固醇含量约为68mg/100g,属于低胆固醇食物;每100克所含热量也仅为116千卡,这对预防肥胖有很好的效果。

矿物质是人体生命活动所必需的营养成分之一,机体正常代谢和生长发育必不可少。动物性产品尤其是各种肉类产品是人体生命活动所必需的矿物质元素的主要来源之一。

中国农大的研究证实,驴肉的微量元素铁、铜、锰的含量均高于其它畜禽肉,特别是驴肉的铁元素含量为7.47mg/100g,显著高于羊肉、猪肉、牛肉和鸡肉。

铁是人体不可缺少的微量元素,铁的缺乏可引起很多生理上的变化,从而导致免疫力低下,智力降低和机体抗感染能力降低,影响机体体温调节能力,神经机能紊乱,最常见的是缺铁性贫血。因此,驴肉是一种很好的补血肉质。

除此之外,钾元素是驴肉中含量最高的矿物质元素,含量为343mg/100g,高于其他常见的畜肉。

总的来说驴肉不仅肉质细嫩、味道鲜美,而且高蛋白、低脂肪、富含矿物质元素,有利于身体健康。

责编 李静 图编 高玮 美编 顾乐晓 责校 林颖

专家来了,您的头发就好了

章光101
ZHANG GUANG 101
中国驰名商标

专家将根据您的头发状况,制定个性化的护理方案,定能让您收获意想不到的惊喜!

活动时间: 4月13日-16日



优惠1

自本广告刊登之日起,到店新顾客均可免费体验3天章光101防脱产品。

优惠2

活动期间,初诊顾客购买章光101生发产品赠送40g防脱洗发水。

优惠3

活动期间,一次性购买6件章光101生发类产品可获赠200g养发香波1瓶。

优惠4

活动期间,一次购买一个月章光101产品,再购买任意一款单个红豆杉枕均可减免100元(不含车枕、闻香袋、睿智枕)。



活动最终解释权归北京章光101科技股份有限公司

章光101携毛发研究院31位专家,莅临北京开启“防脱生发·时尚养发”之旅

每位专家都有十年以上专业的头发疾病临床经验和上万例的生发养发成功实践,经验丰富、技术精湛,保证了效果和效率,足以尽可能多的“发”愁一族解除忧患。

章光101对本市地区的人群油、脱、痒、屑、黄、白、少等头发健康问题有着长期和广泛的调查,对各地人群头发健康问题的类型、患者数量等有准确的研究分析,并备有相关记录。专家的配置有很强的针对性,能高效率、高质量地满足当地“发”愁一族的期待!

章光101红豆杉长生福枕

睡眠好,精神好,头发更好

“一枕红豆杉,健康好睡眠”,红豆杉的清香气味富含多种小分子挥发性成分,清香扑鼻、镇静安神,可直接刺激人的嗅觉神经,有效改善睡眠质量,让你神清气爽,进而改善身体状况。



国中科[2010]19号 中国中医药科技开发中心

请您就近到以下防脱生发中心预约, 电话: 010-65331858

网址: www.101hair.com

中国驰名商标, 享誉全球! 三十八年品质验证, 值得信赖!

朝阳区: 安立花园 64907948 劲松 67783385 奥体东门 64898101 团结湖 65917678 双井 67715358 十里堡 65561101 秀水 65869713 松榆里 67303101 北苑 84934419 酒仙桥 64349304 望京丽都 84724956 三元桥 64616570	国展 64669100 望京西园 64772598 管庄 65764101 海淀区: 增光路 68366101 中关村 62578388 翠微 68175101 航天桥 68458601 永定路 81843101 清华园 62622290 小西天 62267101 花园路 62017508	皂君庙 62186277 交大东路 62273020 清河 62992711 志新路 68711582 东城区: 珠市口 67075678 东直门 84064051 东四 84049101 和平里 64284717 西城区: 白纸坊 66018007 南礼士路 68066877	通州区: 车站路 69550101 新华联 81550853 马驹桥 60595801 丰台区: 蒲黄榆 67609029 丰台路口 63893101 东高地 68757011 草桥嘉园 67576681 看丹桥 63722101 六里桥 81974616 云岗 88538156	洋桥 67588101 大兴区: 旧宫 87919781 黄村 69233101 亦庄 67861707 郊区: 昌平回龙观 81736972 昌平医院北 69707636 昌平天通东苑 61748101 昌平天通西苑 84824701 房山良乡 89848101	房山城关镇 89875562 石景山古城大街 51712533 石景山杨庄东街 88926101 平谷世纪广场 69951576 延庆绿韵广场 69171101 密云宾阳西里 69083101 顺义胜利小区 81496201 怀柔滨湖小区 69627101
--	--	--	---	---	---

迁址通知: 亦庄店迁至经济技术开发区天宝三里201幢B2-1号 丰台路口店迁至丰台镇望园东里31号 白纸坊店迁至西城区白纸坊西街甲3-5号 重张开业: 通州车站路店 通州新华联店